

## 高齢者の夏の健康管理 🌻

いよいよ暑い夏がやってきました 🥵 今回は「夏の健康管理」について、その注意点を5つお伝えします！

- ① **こまめな水分補給**：脱水症状を防ぐため、喉が渇く前のこまめな水分補給が必須です！また汗をかいたら、合わせて塩分も補給しましょう 🧴
- ② **しっかり栄養をとる**：夏は食欲が減退しがちです。\*ビタミン（豚肉・豆腐など） \*ミネラル（オクラ・さば・乳製品など） \*αリポ酸（梅干し・レモンなど） \*たんぱく質（肉・魚・卵など）を意識的に取り入れ、バランスのよい食事を 🍽️
- ③ **適度な運動**：適度な運動で汗を流し、自律神経を活発にさせることが大切。涼しい時間に取り組んで！ 🏃
- ④ **室温の定期確認**：体感ではなく、数字として室温計などでの確認がおすすめ♪定期的に確認する習慣を☆
- ⑤ **良質な睡眠**：人間は睡眠中に疲労を回復するので、良い睡眠をとることが大切。入浴時に湯船につかることも効果的です♪ 以上、参考にしてみてくださいね☆



正吉福祉会ホームページ QRコード

## 夏野菜の「夏バテ対策レシピ」 🥒

夏にはやっぱり「夏野菜 🍅」で夏バテ対策！ということで、<きゅうり 🥒>を使った簡単レシピをご紹介します♪

**【材料】** \*きゅうり×1本 \*しょうが×1/2かけ \*塩×小さじ1/4 \*ごま油×小さじ1/2

**【作り方】** (1)きゅうりは5センチ程度の拍子切り (2)しょうがは千切りにしておく (3)きゅうりとしょうが、ごま油を混ぜれば完成!!

とても簡単につくれて、常備菜にもおすすめです。きゅうりには夏バテ・のぼせ緩和効果が期待できますので、ぜひ作ってみてくださいね 🔍

## 7月2日は〈真ん中の日〉 🗓️

**7月2日**は1月1日から数えても、12月31日から数えても183日目となります。平年はこの日の正午、うるう年は午前0時がちょうど1年の真ん中の時間となる「真ん中の日」。

「真ん中の日」は2017年に一般社団法人 日本記念日協会により記念日として、1年の「真ん中の日」をみんなで笑顔でお祝いする目的で、認定・登録されました 🎉

年が明けたばかりだと思っていましたが、もう折り返し地点。後半戦も楽しく元気に過ごしていきましょう♪

# 7月

## こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 体操教室 申込開始日♪ 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	2	3	4	5	6
7	8 野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)	9	10 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	11 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	12	13
14	15	16	17	18	19 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	20
21	22	23	24 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	25	26 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	27
28	29	30	31	リハビリスタジオオリライズの理学療法士高橋先生が家でも気軽にできる体操を教えてください。 ⇒<ZOOMでも配信します。> (予約制)		

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。7月1日 8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。また体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで